

## FUSSPFLEGE

Die Füße sind einer jener Körperteile, die bei Diabetikern am häufigsten Probleme verursachen. In vielen Fällen werden die Füße gefühllos, sodass der Diabetiker Stich- und Schnittverletzungen, Druckstellen und sonstige Veränderungen nicht bemerkt. Aus diesem Grund müssen die Füße besonders sorgfältig gepflegt werden, um das Auftreten von Abschürfungen, Infektionen und letztlich Gangrän, die zur Amputation der Gliedmaßen führen kann, zu vermeiden.

### Fußhygiene

Es empfiehlt sich, die Füße täglich mit lauwarmem Wasser zu waschen und sorgfältig abzutrocknen. Dabei sollten auch die Zehenzwischenräume getrocknet und die Füße mit einem Handspiegel auf Schnittwunden und Verfärbungen untersucht werden. Festgestellte Schnittwunden sollten mit Salzwasser gewaschen werden. Bei Verfärbungen ist der Arzt aufzusuchen.

Die Zehennägel sind gerade zu schneiden (keinesfalls abreißen) und anschließend rund zu feilen, damit die Zehen nicht durch die Nägelränder Abschürfungen erfahren. Falls Sie nicht gut sehen oder die Zehennägel sehr dick sind, so bitten Sie eine andere Person, ihnen die Nägel zu schneiden, oder suchen Sie einen Fußpfleger auf. Trockene Fußhaut sollten Sie mit Lanolin bzw. feuchtigkeitspendender Creme oder Öl einreiben.

### Schuhwerk

Vermeiden Sie nach Möglichkeit das längere Tragen von Turnschuhen, und tragen Sie stattdessen lieber feste Schuhe. Achten Sie beim Kauf von Schuhen darauf, dass diese nicht zu eng sind, damit die Zehen nicht eingezwängt oder verbogen werden. Verwenden Sie falls erforderlich orthopädische Einlegesohlen, und gehen Sie regelmäßig zum Orthopäden.

### Weitere Ratschläge

- Gehen Sie nach Möglichkeit nicht barfuß über raue Oberflächen (Sandstrände, Steine...), um Schnittverletzungen an den Füßen zu vermeiden.
- Setzen Sie sich nicht in die Nähe von Wärmequellen (Heizkörper, Feuer).
- Schlagen Sie beim Sitzen die Beine nicht übereinander, und tragen Sie keine engen Strumpfhalter oder Strümpfe, um den Blutkreislauf nicht zu behindern.
- Wenn Sie Hühneraugen haben, gehen Sie zum Fußpfleger und benutzen Sie keine Hühneraugenpflaster. Überprüfen Sie die Schuhe vor dem Anziehen innen mit der Hand.
- Es empfiehlt sich, ein- oder zweimal jährlich einen Fußpfleger aufzusuchen, damit die Füße gepflegt und alle Gefahrenzeichen rechtzeitig erkannt werden.

**Teilen Sie jedes Gefahrenzeichen sofort dem Arzt mit. Dazu gehören:**

- Das Auftreten von Eiter unter den Zehennägeln oder in der Mitte der Hühneraugen.
- Verfärbungen (rote, bläuliche oder schwarze Stellen) und Geschwüre.
- Kältegefühl, Schmerzen, Empfindlichkeitsstörungen (eingeschlafene Füße).

